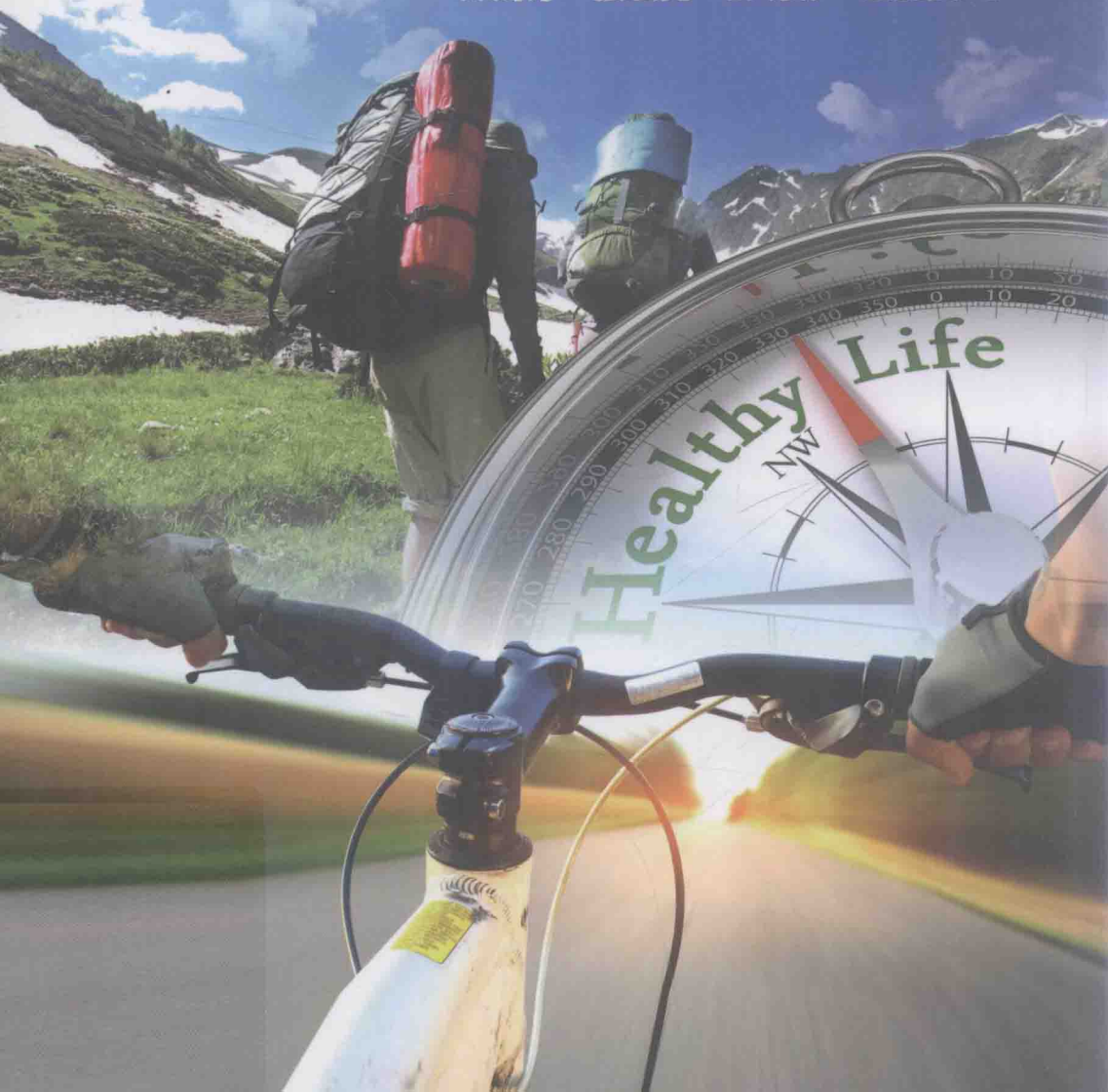




休閒健康管理

Leisure and Health Management

陳嬌芬、張宏亮、許明彰、徐錦興／著



休閒健康管理

**Leisure and Health
Management**

陳嬌芬、張宏亮、許明彰、徐錦興／著



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

休閒健康管理 / 陳嬌芬等著. -- 初版. --

新北市：揚智文化, 2013.10

面；公分.--(運動休閒系列)

ISBN 978-986-298-116-0 (平裝)

1.休閒活動 2.休閒社會學 3.運動健康

991.1

102019124

運動休閒系列

休閒健康管理

作 者 / 陳嬌芬、張宏亮、許明彰、徐錦興

出 版 者 / 揚智文化事業股份有限公司

發 行 人 / 葉忠賢

總 編 輯 / 閻富萍

特約執編 / 鄭美珠

地 址 / 22204 新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電 話 / (02)8662-6826

傳 真 / (02)2664-7633

網 址 / <http://www.ycrc.com.tw>

E-mail / service@ycrc.com.tw

I S B N / 978-986-298-116-0

初版一刷 / 2013 年 10 月

定 價 / 新台幣 380 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 *

序

適當的休閒已成為現代人在工作之餘抒解壓力及促進身心健康的趨勢，休閒的生活概念正逐漸深入人心，但如何透過休閒生活規劃，達到健康促進管理與生活品質提升，是目前醫護、休閒、運動與社工相關學系學生必修的課程。本人講授六年休閒健康管理課程，卻苦於無適合教科書，感謝揚智文化公司有鑑於撰寫本課程教科書重要性，鼓勵本人特別邀集三位學術領域專長皆不同的教師共同編著。

本書撰寫架構：先從休閒發展趨勢與健康促進概念導入，再介紹各章節主題重要性、文獻探討及現況分析，說明休閒活動設計原則，接著介紹休閒健康管理策略、方案及風險管理。本書章節主要架構分三篇，共十二章。第一篇是休閒與健康概論，主要瞭解休閒的發展趨勢，及休閒與健康促進之相關性；第二篇是休閒與生活品質篇，深入淺出探討休閒對生活品質的重要性，包含休閒對生理健康、心理健康、社會健康及環境健康之影響，進一步詮釋如何透過休閒健康管理，提升個人生活品質；第三篇是休閒與健康管理實務篇，首先說明休閒活動設計與規劃要領與原則，再針對不同生命歷程與特殊族群、安養醫療機構及職場提出休閒健康管理之道。各章節內容簡述如下：

第一篇 基礎篇 休閒與健康概論

第一章〈休閒的發展趨勢〉：包括休閒的定義與內涵、休閒發展現況、休閒的需求與參與及如何透過休閒達到健康管理之道。

第二章〈休閒與健康促進〉：主要介紹健康的意義、健康促進的發展、意義與內容，以及休閒與健康促進的關係等，讓讀者對休閒與健康促進的內容有進一步的認識。

第二篇 休閒與生活品質

第三章〈休閒與生理健康〉：探討休閒的定義與效益，運動休閒的原則，運動休閒對生理健康的益處，運動休閒在體重控制的功能與常見的錯誤觀念，建立規律的休閒運動與生理健康管理習慣的行為改變過程與原則。

第四章〈休閒與心理健康〉：介紹心理健康的意義、心理健康的特性、心理健康的標準、心理健康之測量方法、休閒對心理健康的益處等，希望對讀者的健康有所幫助。

第五章〈休閒與社會健康〉：在探討社會健康的定義，說明休閒與社會活動，闡述活躍老化與休閒的關係，闡述休閒社會與健康的關係，闡述保持快樂與社會健康的關係。

第六章〈休閒、健康與環境〉：主要在分析休閒、運動和環境議題三者間的互動關係，並分層導入與環境有關的主題，如動態社區環境、健康城市、高齡友善城市等，以讓讀者能更深刻的體認到環境的影響力；本章欲傳達的訊息是：只要環境設計良好，人們的休閒、運動一定會更好。

第三篇 休閒與健康管理實務篇

第七章〈休閒活動設計與規劃〉：介紹休閒活動的系統概念、休閒活動需求理論與休閒體驗價值，說明如何針對不同場域、不同年齡層與族群，設計與規劃出符合人們參與休閒活動需求與期待之休閒活動方案。

第八章〈兒少與青年休閒健康管理〉：在探討兒少與青年時期的休閒觀，休閒生活對於兒少與青年的重要性，休閒在兒少與青年發展歷程中的功能，兒少與青年之休閒健康管理策略。

第九章〈中老年人休閒健康管理〉：介紹中老年人的定義、健康問題及休閒對健康管理的重要性，並提出適合中老年人休閒健康管理之道與實務休閒活動方案。

第十章〈特殊族群休閒健康管理〉：從「課程規劃」的角度切入；特別在「活動設計」的部分，嘗試以不同的活動類型加以驗證，並期讀者能舉一反三，且能自行應用到不同特殊族群的活動指導、休閒規劃以及健康管理上的相關作為。

第十一章〈職場休閒健康管理〉：介紹職場員工常患的疾病，職場為什麼要重視員工的健康，工作與休閒平衡的重要，如何做好員工的休閒健康管理，職場休閒健康管理實施策略，職場休閒健康管理推動原則，職場推動休閒健康管理成效等。

第十二章〈安養醫療機構休閒與運動健康管理〉：從「活動指導員」的角度探討未來老年社會中可能面臨的就業職場上的挑戰；事實上，本章所提的重點，就是在勾勒目前就讀於運動、休閒、健康管理、甚或社工相關科系的學生，未來可能的就業或創業方向，期讀者能在熟讀後，對畢業後的職場挑戰更具信心。

本書內容除了具有學理基礎，更強調策略管理與實務運用，文字敘述簡潔扼要，並輔以個案或專欄分享，提供大專院校教師休閒健康管理教學教材。最後提供問題討論，有助於學生課後複習，並能加以運用在日常生活中，以達到學以致用的效果。因此，本書除提供為教科書之外，也是一本日常休閒生活和健康促進管理實用工具書。

召集人 **陳媽苓** 謹識

2013年8月

目 錄

序 i



Chapter 1 休閒的發展趨勢 1

陳媽芬

前 言 2

第一節 休閒定義與內涵 2

第二節 休閒的社會變遷與生命歷程 6

第三節 休閒的需求與參與 12

第四節 休閒與健康管理 18

結 語 21



Chapter 2 休閒與健康促進 25

張宏亮

前 言 26

第一節 休閒的涵義 26

第二節 休閒活動的種類 28

第三節 健康的意義 30

第四節 健康促進的發展、意義與內容 32

第五節 休閒與健康促進的關係 36

結 語 37



Chapter 3 休閒與生理健康 43

許明彰

前 言 44

第一節 休閒的定義與效益 44

第二節 休閒運動、健康組織與知識體系 49

第三節 運動休閒的原則 57

第四節 運動休閒對生理健康的益處 59

第五節 運動休閒在體重控制的功能與常見錯誤觀念 64

第六節 休閒運動與生理健康管理習慣的行為改變過程
與原則 67

第七節 休閒與運動傷害的預防原則 68

第八節 運動休閒、生理健康與環境議題的關係 70

結 語 75

附錄 休閒與生理健康活動設計 77



Chapter 4 休閒與心理健康 85

張宏亮

前 言 86

第一節 心理健康的意義 86

第二節 心理健康的特性 87

第三節 心理健康的標準 88

第四節 心理健康之測量方法 89

第五節 休閒對心理健康的益處 92

結 語 94



Chapter 5 休閒與社會健康 99

許明彰

- 前 言 100
- 第一節 社會健康 100
- 第二節 休閒與社會活動 102
- 第三節 活躍老化與戶外休閒 106
- 第四節 休閒社會 112
- 第五節 健康秘訣：保持快樂 114
- 結 語 120
- 附錄 休閒與社會健康活動 121



Chapter 6 休閒、健康與環境 131

徐錦興

- 前 言 132
- 第一節 概 述 132
- 第二節 影響休閒與運動的動態環境 138
- 第三節 環境議題中的休閒與運動監測指標 144
- 結 語 156



Chapter 7 休閒活動設計與規劃 161

陳媽芬

- 前 言 162
- 第一節 休閒活動相關的概念 162
- 第二節 休閒活動方案設計類型 170
- 第三節 休閒活動設計規劃原則與方案執行策略 175

第四節 休閒活動方案評估重要性 178

結 語 180



Chapter 8 兒少與青年休閒健康管理 183

許明彰

前 言 184

第一節 兒少與青年的休閒健康發展 185

第二節 全人健康理念的實現 187

第三節 體適能與規律休閒運動 189

第四節 休閒健康與安全 191

第五節 休閒健康管理策略 192

第六節 兒少與青年休閒健康的增進 196

結 語 199

附錄 兒少與青年的休閒健康管理活動 201



Chapter 9 中老年人休閒健康管理 207

陳媽芬

前 言 208

第一節 中老年人的健康問題 208

第二節 中老年人休閒健康管理重要性 211

第三節 中老年人的休閒活動規劃 216

第四節 中老年人休閒健康管理活動方案規劃 223

結 語 229

 Chapter 10 特殊族群休閒健康管理 233

徐錦興

- 前 言 234
- 第一節 概 述 234
- 第二節 特殊族群的身體活動與生活型態 242
- 第三節 健康管理與適應身體活動 249
- 結 語 260

 Chapter 11 職場休閒健康管理 263

張宏亮、陳媽芬

- 前 言 264
- 第一節 職場員工常患的疾病 264
- 第二節 職場為什麼要重視員工的健康 266
- 第三節 工作與休閒平衡的重要性 267
- 第四節 如何做好員工的休閒健康管理 268
- 第五節 職場休閒健康管理實施策略 270
- 第六節 職場休閒健康管理推動原則 274
- 第七節 職場推動休閒健康管理成效 279
- 結 語 281

 Chapter 12 安養醫療機構休閒與運動健康管理 285

徐錦興

- 第一節 概 述 286
- 第二節 照護服務與安養醫療機構類別 289
- 第三節 安養醫療機構休閒規劃與運動指導實務 296
- 結 語 312

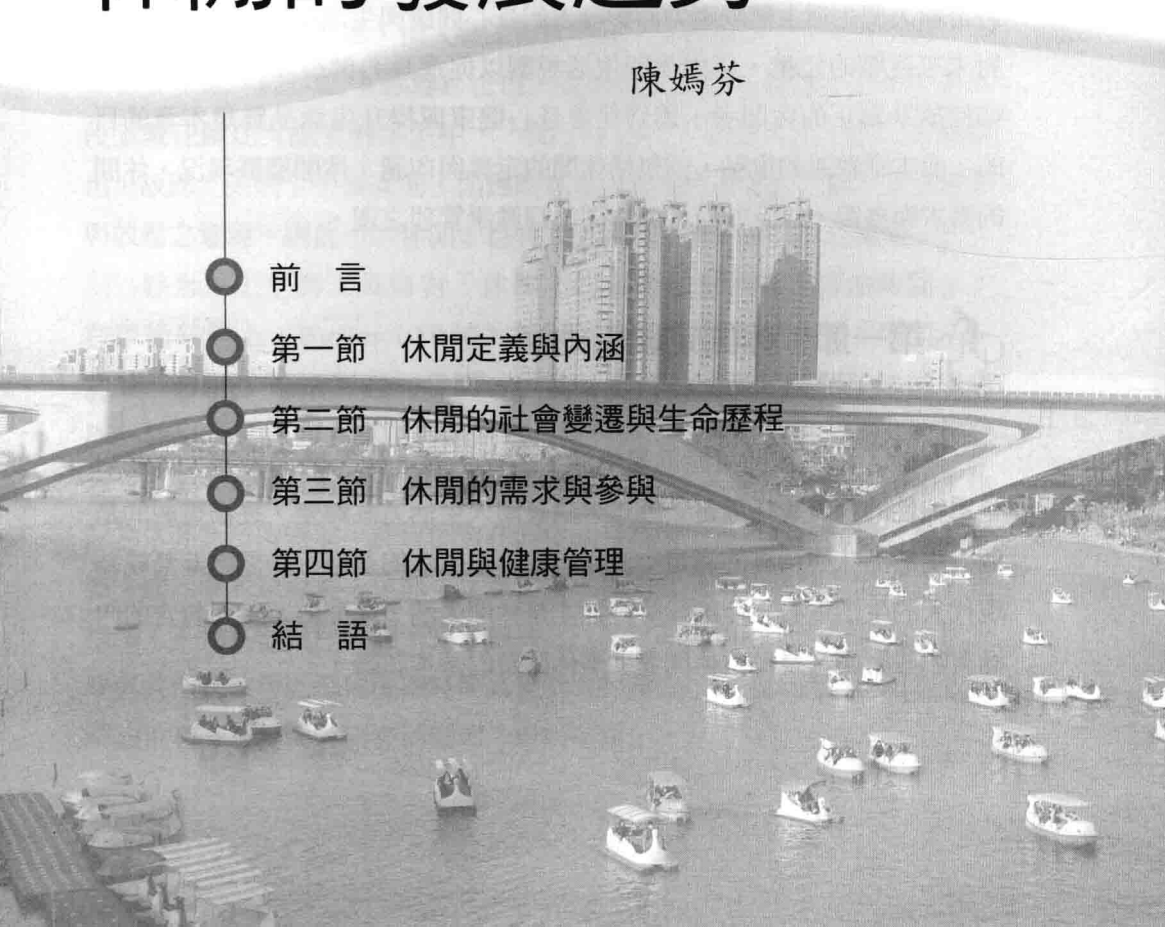


Chapter

1

休閒的發展趨勢

陳媽芬

- 前 言
 - 第一節 休閒定義與內涵
 - 第二節 休閒的社會變遷與生命歷程
 - 第三節 休閒的需求與參與
 - 第四節 休閒與健康管理
 - 結 語
- 

 前言

自古以來，休閒與人類已息息相關，休閒是人們基本生活需求之一，至二十世紀時代，工商業與經濟的快速發展，適當的休閒已成為人們抒解壓力的趨勢，休閒的生活概念逐漸深入人心。尤其自九〇年代開始，台灣因實施週休二日與交通運輸便捷，人們越重視休閒生活與休閒品質，期待於工作之餘，藉由休閒參與而得以放鬆心情、抒解壓力、增進身心健康與生活品質提升。這股強大的追求健康與樂活風的休閒生活意境趨勢，也帶動了從台灣近年休閒農場、度假村及民宿等休閒產業的興起。

面臨二十一世紀初期，金融海嘯橫掃全球及緊接的歐債危機，勢必將帶給人們生活上無限壓力而影響人們身心健康與生活品質。為了儲存面對未來挑戰的能量，經由休閒生活規劃以促進身心健康顯得格外重要。如何成為真正的休閒者，達到促進身心健康與提升生活品質是本章的目的。而本章敘述的重點，則包括休閒的定義與內涵、休閒發展現況、休閒的需求與參與，以及如何透過休閒達到健康管理之道。

 第一節 休閒定義與內涵

一般人認為休閒可能就是生活上的吃、喝、玩、樂等事物，這些只是單純性的物質生活滿足。近年來隨著國人生活方式轉變，逐漸重視的是個人生活品味與精神的滿足；工作已不再是生活的全部，休閒已漸漸成為現代人的生活重心。什麼樣的生活才是休閒生活？休閒的定義與包含的內涵有哪些層面，是每位休閒者從事休閒時的基本認識。

一、休閒的定義

「休閒」的定義為何？休閒的英文leisure是源自拉丁文的licere，係指無拘無束的行動，或指擺脫工作之後所獲得的自由時間，或從事的自由活動。《韋伯字典》（Guralnik, 1986）定義「休閒」為「可以為個人自由支配的時間」；《牛津字典》（Pearsall & Trumble, 1995）則定義為「一個可以進行休憩活動的自由時間」，根據《韋氏大辭典》所下的定義：休閒是不受工作或責任約束的自由時間；而遊憩是在辛勞過後，使體力及精神得到恢復的行為。

在農業社會時代，農夫耕作累了，總會在樹蔭下稍作乘涼休息一下，俾能消除疲勞繼續耕作。根據漢代許慎於《說文解字》中所記載，「休」字乃人倚木而息，指人在工作疲倦時，常倚靠樹木來休養精神，以減低疲勞感，故休之本意為息止也，有休息、休養之意思；另外在清代段玉裁注解之《說文解字》中，「閒」字乃門下觀月，指「閒」者稍暇也，故曰「閒暇」，有安閒、閒逸的意思，意指人在工作之餘，享受悠閒與放鬆之意境。因此，「休閒」自有其「休息」與「閒暇」之意涵。

綜合以上字典工具書對「休閒」的定義，皆強調「自由時間」；在學術研究上，Butler（1940）於所著的遊憩專書中出現「休閒」，認為「休閒」是指閒暇的時間，也就是可自由支配的時間；法國學者Dumazedier（1974）認為休閒是個人隨意願從事的活動，目的在獲得鬆弛、娛樂，或擴大知識、促進社會參與和增進創造力；Kraus（1990）也認為休閒為自由時間，在自由自在的休閒行為中，獲致精神愉悅、身心舒暢；國內學者也針對「休閒」定義提出「休閒就是閒暇時間」的概念，是指個人不受其他條件限制，完全根據自己的意願去利用或消磨時間。以上學者共通觀點皆認為休閒與時間具有密切相關性，係指人們從事可獲致精神愉悅和身心舒暢等自在活動的「自由時間」。

二、休閒的內涵

真正的「休閒內涵」在於休閒的哲學觀點，要瞭解它，則需要追溯至古希臘時代的休閒哲學思想，依據相關文獻記載：西元前約300年古希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）闡述了快樂、幸福、美德和安寧生活等休閒問題，提出娛樂（amusement）、遊憩（recreation）與沉思（contemplation）三層架構，認為理想的生活存在於人的智慧與對真理的思索之中，唯有如此，人才能獲得幸福快樂的美滿人生（李仲廣、盧昌崇，2004）。也就是「只有會休閒的人，才能享受幸福快樂的美滿人生」。這是文獻上最早提出休閒內涵的模式，因而被稱為「休閒學之父」。

在現代「休閒內涵」發展中，以1899年韋伯倫（Thorstein Veblen）發表的「有閒階級論」（The theory of the leisure class）為指標，他認為休閒的內涵就是「對時間的一種非生產消費」，而人們之所以願意進行此種非生產性的消費，是由於認為生產性工作無價值，以及對於生產的怠惰有支付的能力，故僅有有錢人可進行休閒。由韋伯倫的定義中，休閒乃人們一天當中，扣除工作、睡覺及維生所需的活動之時間外，在剩餘時間所做的活動，因此又可稱休閒為「餘暇活動」。至1996年柯迪斯（Cordes）和伊布拉茵（Ibrahim）統整出休閒內涵演進的三層涵義，分別是心態上的自由、自身為目的的活動及有益身心的結果；國內學者（張宮熊，2002；李仲廣、盧昌崇，2004），也針對西方學者共通觀點提出：休閒內涵分別是休閒是一種自由活動、休閒活動本身就是一種目的，以及休閒是除了工作與其他必要責任外，可自由運用以達到擺脫生活或工作現狀，達到社會成就、個人發展與娛樂等目的的時間。

休閒涵蓋的範圍非常廣，綜合相關學者的理論，可依時間、活動、體驗、行動與自我實現等五個觀點來說明休閒的內涵。

(一)時間觀點

時間是休閒的核心，人的生活時間主要分成三大部分：

- 1.維持生存所需的時間，如睡眠、飲食。
- 2.維持生計所需的時間，如工作。
- 3.休閒的時間，意即排除生存與工作時間，從事可獲致精神愉悅和身心舒暢等自在活動的「自由時間」。

(二)活動觀點

休閒活動是一種活動經驗的獲得，意指工作之餘的空閒時間，依自己的意志選擇有益於生理、心理、社會及智能提升的活動，目的是為了身心健康、娛樂放鬆、拓展人際關係及個人創造力。

(三)體驗觀點

休閒體驗是一種心理狀態，著重於個體內心感受，透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，獲得精神、體力的休息與再造。所以說一個人如在自由時間裡看似休閒，卻為無事可做而煩惱，不能稱為休閒。

(四)行動觀點

休閒活動最主要的是一種外顯狀態，在自由時間下休閒者選擇自己喜好的活動進行體驗，所以休閒是自願而非強迫性活動付諸實踐的行動，並不只是一種心靈感受或心情喜悅而已。

(五)自我實現

依馬斯洛（Maslow）的主張，一個人在基本維持生命和安全的需求獲得滿足之後，就自然會去尋求自我實現的滿足。因此，真正的休閒者

除了透過休閒活動達到身、心、靈獲得愉悅與滿足外，更可促進個人探索、瞭解，進而發揮潛能達到自我實現的境界。

綜合以上論點，「休閒內涵」是指人們於日常生活中，扣除維持生活與生存所需的空閒時間，所從事為了放鬆、娛樂，或增加社會關係及拓展個人的創造力的活動；在參與過程中，強調個體的存在感與實際行動，著重於個體的內心獲得滿足與愉悅感受的休閒體驗，進而尋求自我實現的滿足。

第二節 休閒的社會變遷與生命歷程

隨著人們對生活品質的要求提高，及產業結構的改變，休閒儼然已成為人們生活中愈來愈重要的活動。在「有閒有錢」卻停不下來的時代，人們開始思考為了工作所付出的代價是否值得，因而對休閒概念也有不同的詮釋。當然休閒不是近代才有的概念，Kando（1975）說：「休閒的概念是與歷史和文化背景緊密相連的」，所謂休閒的歷史觀點，就是從歷史演變的角度來觀看休閒活動（引自Stokowski，吳英偉等譯）。而在人生的演進過程中，從出生至老年階段的生命歷程已被視為是大多數人所必須經歷的發展歷程，每階段生命歷程皆與休閒生活息息相關。因此，本節將以台灣社會結構由農業、現代工業化與網路資訊化社會變遷階段，及人的生長生命歷程，詮釋與休閒發展相關性。

一、休閒與社會變遷

從古到今，在不同的時代及社會型態中，休閒的質與量和型態有著相當大的差異。一般人可能認為，社會越來越進步，人們休閒的時間將越